گوناگون

اثرات منفی و تبعات اجتماعی مصرف الکل

معاون فرهنگی و اجتماعی فراجا اثرات منفی و تبعات اجتماعی مصرف الکل را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سردار سعید منتظرالمهدی معاون فرهنگی و اجتماعی فراجا گفت: الکل، ویرانگر جسم و روان است؛ دبیر زمانی است که از مصرف مشروبات الکلی به عنوان «اختلال شخصی» و «مسئله اجتماعی» یاد می‌شود.

وی افزود: این ماده مضر نه تنها اثرات منفی ریز و درشتی بر زندگی شخص مصرف کننده برجای می‌گذارد بلکه عوارض آزاردهنده و اغلب شدیدی نیز برای جامعه در پی دارد. در این مجال تنها برخی از آن دو نوع اثر مصرف الکل مرور می‌شود.

منتظر المهدی گفت: محققان در پژوهش‌های خود نشان دادهاند که اثرات شخصی مصرف الکل بی‌شمارند. «سندرم کورساکوف» یکی از نخستین اثرات الکل بر مغز است، این سندرم موجب «زوال تدریجی حافظه» و افزایش میزان فراموشی در فرد مصرف کننده الکل می‌شود.

دومین تأثیر مخرب ذهنی-مغزی مصرف الکل «کاهش ذخیره شناختی» است به همین سبب افراد الکلی به ویژه آنانی که در این باتلاق گرفتار می‌شوند بسیار بیش از افراد عادی دچار «زوال عقل» و دیگر اختلالات شناختی-عصبی می‌شوند.

سومین تأثیر ویرانگر الکل، «افزایش شدید خطر مرگ» است، به ویژه این خطر زمانی دو چندان می‌شود که افراد موادی نظیر اتئول یا مواد تا شناخته دیگری به الکل مصرفی خود اضافه نمایند، از آن گذشته الکل همچون «یک بی حس کننده عمومی»، افراد الکلی را به شدت مستعد آسیب‌های جسمانی ناشی از حوادث می‌سازد. افزایش شانس ابتلا به «فشارخون» و انواع «سرطان ها از جمله کبد» نیز از جمله دیگر عوارض مصرف مشروبات الکلی است؛ همچنین مطالعات عصب شناختی نشان داده است که ۵۰ تا ۷۰ درصد الکلی‌ها دچار «بدکارکردی» و حتی آسیب مغز آلو مغزی می‌شوند.

معاون فرهنگی و اجتماعی فراجا درباره آثار اجتماعی مصرف الکل گفت: آثار مصرف الکل در سطح «اثرات شخصی» محدود نمی‌ماند بلکه پیامدهای مخربی را نصیب اطرافیان و جامعه می‌سازد، به عنوان مثال یکی از عوامل مؤثر بر «فرار پرخطر رانندگی» مصرف الکل است. اینگونه افراد حین مصرف الکل و حتی بعد از آن، مهارت «خود مهارگری» خود را از دست می‌دهند و در حین رانندگی خطراتی را برای خود و دیگران ایجاد می‌نمایند، همچنین اگونه که از شواهد پیداست مصرف الکل موجب افزایش «رفتارهای ضد اجتماعی» و «خشونت های بین فردی» می‌شود. این افراد بی محابا به دیگران آسیب می‌رسانند و سلامت آنان را به خطر می‌گذارند به ویژه افراد الکلی اغلب اعضای خانواده خود را آماج خشم و خشونت قرار می‌دهند. «فاتون گریزی» نیز در میان افرادی که الکل مصرف می‌کنند، بسیار شایع است.

وی در پایان بیان داشت: مصرف الکل موجب «تلاف عمر» و کاهش امید به زندگی می‌شود و ذهن و جسم و مغز آنان را به تدریج دچار عوارض وخیم (و اغلب غیر قابل بازگشت) می‌شود علاوه بر آن مصرف الکل، جامعه را دستخوش آسیب و ناامنی می‌سازد، به همین سبب اغلب کشورها حتی آنهایی که مصرف الکل را در برخی سنین مجاز دانستهاند، قوانین سختگیرانه‌ای برای مقابله با پدیده شوم «الکلیسم» و مصرف انواع مواد الکلی، وضع کردهاند.

منشأ بیماری آلزایمر در روده‌ها است

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که نشانگرهای اولیه بیماری آلزایمر در مغز دارند تغییراتی در باکتری‌های روده خود نیز دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت این یافته‌ها نشان می‌دهد که میکروبیوم روده، با آلزایمر مرتبط است.

اصطلاح میکروبیوم به ترلیون‌ها باکتری و سایر میکروب‌ها اشاره دارد که در روده زندگی می‌کنند و نقش مهمی در هضم می‌شود علاوه بر آن مصرف الکل، جامعه را دستخوش آسیب و ناامنی می‌سازد، به همین سبب اغلب کشورها حتی آنهایی که مصرف الکل را در برخی سنین مجاز دانستهاند، قوانین سختگیرانه‌ای برای مقابله با پدیده شوم «الکلیسم» و مصرف انواع مواد الکلی، وضع کردهاند.

زنان و خانواده

هشدار؛ تجرد دختران روستایی بیشتر از شهری‌ها

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده بر لزوم فراهم کردن تسهیلات ازدواج ویژه جوانان دهه شصتی تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، لسیه خزعلی - معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده- در جلسه با مسئولان صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر که در آستانه روز ملی ازدواج در محل این معاونت برگزار شد، با تاکید بر زمینه‌سازی مناسب برای ازدواج جوانان اظهار کرد: باید تسهیلات ازدواج ویژه جوانان دهه شصتی فراهم شود.

وی افزود: ۲۱ درصد جمعیت کشور را دهه شصتی‌ها تشکیل می‌دهند که ضمن آنکه سرمایه عظیمی برای کشور هستند، غفلت از توجه به آن می‌تواند برای کشور آسیب‌زاباشد.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده خاطرنشان کرد: در حال حاضر تجرد دختران روستایی بیشتر از دختران شهری بوده که این آمار یک هشدار است و بخشی از آن به دلیل مهاجرت مردان به شهر برای کار اتفاق افتاده است و باید با فراهم کردن امکان اشتغال، مسکن و ارائه تسهیلات ویژه ازدواج و همچنین پوشش بیمه‌ای مناسب از آنان حمایت کرد.

خزعلی تاکید کرد: شایسته است برای جولی جمعیت گام‌های مؤثر و بهنگامی برداشته شود، چراکه تعلل در این زمینه جبران‌ناپذیر خواهد بود.

در این نشست که همزمان با هجدهمین سال تاسیس صندوق حمایت از کشاورزان، روستائیان و عشایر برگزار شد، مسئولان بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر و مدیران کل معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده حضور داشتند و کلیات طرح حمایت از ازدواج دهه شصتی‌ها بررسی و مقرر شد همزمان با روز ملی ازدواج جزئیات این طرح اعلام شود.

نسخه‌نویسی الکترونیک بیش از ۹۲ درصد پزشکان

معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت ایران، از موفقیت در استقرار نسبی نسخه‌نویسی الکترونیکی خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه خبری سازمان بیمه سلامت ایران، مهدی رضایی گفت: پروژه نسخه الکترونیک در قالب زیر پروژه پرونده الکترونیک سلامت ایرانیان تعریف می‌شود، خوشبختانه علی رغم مشکلات فراوان پیش‌رو و توقف‌های پی در پی تکلیف قانونی با حمایت‌های دولت و مجلس و تلاش‌های انجام شده توسط سازمان‌های بیمه‌گر و وزارت بهداشت، پروژه نسخه الکترونیک استقرار نسبی در کشور پیدا نموده و در مسیر تکاملی به سر می‌برد.

وی افزود: استقرار کامل به معنی نقص حداقلی این پروژه، مستلزم هم‌ساز شدن چندین مولفه کنار هم است، ابتدا جامعه فرهیخته پزشکان و ارائه‌دهندگان خدمت این تغییر اساسی را بپذیرند و همراهی کنند.

وی تصریح کرد: لازم است شرکای کاری، شرط همراهی را فراهم شدن مقدمات حداکثری ایده‌آل ندانند و با مقتضیات زمانی و مکانی خود را صاحب این تغییر اجتناب‌ناپذیر بدانند. همچنین نکته دوم گیرندگان خدمت یا مردم شریف هستند که برای دریافت خدمات بهتر و دقیق‌تر مانند هر فعالیت الکترونیکی در سایر کسب و کارها زمان معقول را پذیرا باشند و زمان انتظار خدمت مورد نظر را مد نظر قرار داده و با زمان غیر استاندارد سیستم ارائه دهنده خدمت را تحت فشار قرار ندهند. این موضوع نیاز به فرهنگسازی عمومی دارد.

رضایی ادامه داد: اگر بنا به دلایلی با ازدحام در عرصه دریافت خدمت مواجهیم، این موضوع را به روش انجام کار الکترونیکی مرتبط ندانیم و راه حلش کاستن از تقاضا، گسترش مراکز و توزیع صحیح خدمت خواهد بود. نکته سوم استفاده از ابزارهای نظارتی است تا حقوق شهروندان رعایت شود که امیدواریم سازمان‌های ذی‌ربط به وظایف خود در چهار چوب قانون عمل کنند.

معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت ایران، اظهار کرد: بر اساس آخرین رصد انجام شده توسط سامانه‌های سازمان بیمه سلامت بیش از ۱۰۶ هزار پزشک در حال حاضر نسخه الکترونیک تجویز می‌کنند، حدود ۸ هزار پزشک هم صرفا نسخه کاغذی تجویز می‌کنند که حدود ۷.۵ درصد پزشکان را شامل می‌شود.

رضایی تاکید کرد به عبارتی ۹۲.۵ درصد پزشکان در حال حاضر نسخه الکترونیک تجویز می‌کنند، که آمار قابل قبولی پس از استقرار ۲ ساله نسخه الکترونیک است. البته پراکندگی نامتوازن پزشکانی که نسخه کاغذی تجویز می‌کنند عمدتا در کلانشهرها و غیر طرف قرارداد بیمه‌ها هستند. پزشکانی که بیشترشان اصطلاحا برند یا مشهور هستند ممکن است هنوز به طور کامل نسخه الکترونیک تجویز نکنند، البته بسیاری از پزشکان عزیزی که معتبر و نزد بیماران و جامعه پزشکی شناخته شده هستند هم اکنون نسخه الکترونیکی تجویز می‌کنند.

وی گفت: آمار تجویز ۹۸ درصدی نسخه الکترونیک در بیمه سلامت کاملاً درست است و خلافی به آن وارد نیست و مفهومش این است، نسخه پذیرش شده بیمه شدگان بیمه سلامت ۹۸ درصد آن به صورت الکترونیکی است؛ البته در مورد سایر سازمان‌های بیمه‌گر پایه ممکن است آمار متفاوت باشد؛ همچنین در اقلام غیر بیمه‌ای نیز گماهانسخ کاغذی برای بیماران نوشته می‌شود.

رضایی افزود: غیر از موارد ذکر شده اگر برای بیمه شده اقلامی که مشمول تعهد بیمه باشد، حتی به صورت کاغذی هم تجویز شده باشد، موسسات طبق مقررات موظف به پذیرش آن و اعمال پوشش بیمه‌ای هستند و سازمان بیمه سلامت هم در این موارد به تعهدات خود عمل می‌کند، لذا اگر غیر از توضیحات ذکر شده باشد تخلف محسوب می‌شود.

او در خاتمه تاکید کرد: موفقیت کامل اجرای نسخه الکترونیک بستگی به همکاری و همراهی سایر بخش‌های تاثیرگذار دارد، مانند تامین به موقع اعتبارات برای پرداخت مطالبات، تعرفه گذاری مناسب برای رغبت مشارکت پزشکان، همراهی جامعه پزشکی، بر طرف شدن نواقص سامانه‌های الکترونیکی نسخه نویسی و نسخه پیچی، ارتقای فرهنگ عمومی، نظارت مؤثر صنفی و تولیت سلامت، از جمله موارد آن است.

اشاره

کدام رژیم‌های غذایی ممکن است باعث چاقی شوند؟

متخصص تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با اشاره به اینکه رژیم‌های غذایی روزه‌داری متناوب علیرغم کارایی بالا اما در برخی افراد اثر عکس دارد، گفت: برخی به این دلیل که ساعاتی از روز را گرسنه می‌شوند و یا با محدودیت کالری مواجه‌اند، در بازه زمانی آزاد بی‌رویه غذا می‌خورند و کالری بیشتری دریافت می‌کنند و چاق‌تر از قبل می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، احسان حجازی درباره رژیم‌های روزه‌داری متناوب، توضیحاتی داد و اظهار کرد: چاقی و اضافه وزن آورده زندگی مدرن است؛ موضوعی که افراد را تر غیب به استفاده از رفتارهای سریع برای کاهش وزن می‌کند. وی با اشاره به اینکه یکی از روش‌های مورد توجه جوامع مدرن و افراد با مشغله زیاد، رژیم‌های روزه‌داری متناوب یا فستینگ است، افزود: این رژیم‌ها اصولا برای افرادی است که حوصله و صبوری کنترل دریافت و شمارش کالری را ندارند.

حجازی گفت: رژیم روزه‌داری متناوب شش روش دارد که سادهترین حالت آن ۱۲ ساعت روزه‌داری است که ساعاتی از آن را در خواب می‌گذرانیم؛ در این روش فرد ۱۲ ساعت از شبانه‌روز را چیزی نمی‌خورد به طور مثال از هشت صبح تا هشت شب صرف غذا آزاد و باقی ساعات ممنوعیت غذا خوردن وجود دارد. وی به یکی دیگر از انواع رژیم‌های غذایی فستینگ روزه‌داری اشاره کرد و افزود: رژیم ۱۶ به هشت یکی دیگر از رژیم‌های فستینگ است. در این روش فردی که از این رژیم پیروی می‌کند هشت ساعت غذا می‌خورد و در ۱۶ ساعت باقی‌مانده روزه‌دار است و وی افزود: ساعات منع غذا خوردن در رژیم روزه‌داری متناوب، مختلف است؛ این تقسیم‌بندی با شرایط جسمی و میزان اضافه وزن افراد تفاوت دارد.

وی ادامه داد: از دیگر مدل‌های رژیم فستینگ می‌توان به رژیم‌های هفتگی اشاره کرد؛ از جمله اینکه در برخی رژیم‌ها محدودیت برای دو روز در هفته است به این شکل که به طور مثال دو روز در هفته محدودیت دریافت کالری وجود دارد و مابقی روزها کالری به میزان دلخواه و متعادل دریافت می‌شود؛ نکته اینجاست که این دو روز نباید پشت سر هم باشد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه رژیم‌های روزه‌داری متناوب عوارض و در عین حال سودمندی‌هایی هم دارد، گفت: از مزایای این رژیم‌ها ایجاد تغییراتی در ترکیب بدن است به عبارتی که این رژیم‌ها باعث کاهش حجم دور کمر و چربی می‌شود.

کاهش کلسترول یکی دیگر از فواید رژیم‌های روزه‌داری متناوب است که شجاعی به آن اشاره کرد و گفت: تنظیم سطح قند خون ناشتا و کاهش مقاومت به انسولین و تنظیم رینم خواب شبانه‌روزی از دیگر مزیت‌های رژیم‌های مذکور است وی به کاهش التهاب به عنوان یکی دیگر از سودمندی‌های رژیم‌های فستینگ اشاره کرد و ادامه داد: کاهش التهاب می‌تواند باعث کاهش بیماری‌های مزمنی مثل سرطان، دیابت و سایر بیماری‌ها شود.

شجاعی با کارایی و قرمخشی رژیم‌های فستینگ اشاره کرد و افزود: اگر این رژیم‌ها به صورت اصولی و با مشورت متخصص تغذیه انجام شود، در سلامت و کاهش اضافه وزن موثر است؛ به شکلی که افراد و مذگاری آن هم با رژیم‌های متناوب و کلاسیک یکسان گزارش شده است. وی به عارضه‌های جلبی این رژیم‌ها اشاره کرد و افزود: احساس گرسنگی و ضعف و در پی آن کاهش سطح تمرکز، خستگی، افت خلق و خو، کاهش آستانه تحریک‌پذیری و پایین آمدن سطح کیفیت زندگی از جمله عارضه‌های این رژیم است. وی، پیروی خودسرانه از رژیم‌های غذایی را مورد انتقاد قرار داد و خاطرنشان کرد: این رژیم‌ها به هر فردی توصیه نمی‌شود؛ چون برخی افراد نمی‌توانند مدام روزه‌دار باشند؛ به طور مثال زنان شیرده، باردار و یا مبتلایان به سنگ کلیه، بیماری‌های گوارشی و یا دچار رفلاکس نباید از این رژیم استفاده کنند.

شجاعی با اشاره به اینکه رژیم فستینگ در برخی افراد اثر عکس دارد؛ نیز گفت: برخی به دلیل اینکه ساعاتی از روز را گرسنه می‌شوند و یا با محدودیت کالری مواجه‌اند، در بازه زمانی آزاد بی‌رویه غذا می‌خورند و کالری بیشتری دریافت می‌کنند. وی تاکید کرد: طی مطالعات انجام شده رژیم روزه‌داری متناوب تاثیرات مثبتی بر کنترل چربی خون، کلسترول و مقاومت انسولینی دارد؛ اما نکته اینجاست که این پژوهش‌ها در بازه زمانی کوتاه روی افراد انجام شده و تایید آن نیازمند مطالعات بیشتر است.

او با بیان اینکه رژیم‌های طولانی مدت فستینگ در شرایطی که فرد روزانه کمتر از ۱۲۰۰ کالری دریافت کند، خطرناک است، گفت: عدم دریافت کالری لازم می‌تواند فرد را به سوء تغذیه مبتلا کند؛ بنابراین هرگز خودسرانه رژیم فستینگ نگیرید و پیش از هر اقدامی با متخصص تغذیه مشورت کنید.

شجاعی توصیه کرد: آماده کردن بدن برای رژیم‌های روزه‌داری ضروریست دارد؛ خصوصا ورزشکاران باید تحت نظر متخصصان تغذیه، کالری دریافتی را تنظیم کنند. ضمن اینکه بهتر است بازه زمانی ورزش کردن نزدیک به زمان‌هایی باشد که فرد مجاز به مصرف غذا است. وی درباره ممنوعیت غذایی در رژیم روزه‌داری متناوب نیز گفت: فردی که اضافه وزن دارد و قصد دارد رژیم فستینگ بگیرد، نمی‌تواند در ساعات مجاز غذاخوردن کالری اضافی دریافت کند؛ بهتر است این فرد غذاهای سالم، کم چرب و سرشار بیشتر را به رژیم خود اضافه کند.

شجاعی ادامه داد: پایش و ضبط کردن رژیم روزه‌داری متناوب به شرایط بدنی افراد بستگی دارد؛ به طور مثال اگر فردی اضافه وزن محدودی دارد بین دو تا سه ماه به وزن مطلوب می‌رسد اما اگر فردی از چاقی مفرط رنج می‌برد مدت زمان بیشتری باید از این رژیم پیروی کند؛ ولی باید از این نکته غافل نشد که ضبط کردن طولانی مدت از این تغذیه است. وی به عوارض جلبی رژیم فستینگ اشاره کرد و گفت: سردرد، سرگیجه و بیوست از عارضه‌های کوتاه مدت این رژیم است؛ علت اینکه تاکید می‌شود این رژیم با مشورت پزشک متخصص ضبط شود به این دلیل است که عارضه‌های جلبی به حداقل برسد.

چند توصیه برای بهبود سلامت سالمندان

افزایش تعداد افراد مسن در ایالات متحده بی سابقه است و در سال ۲۰۱۹ میلادی، ۵۴.۱ میلیون بزرگسال در ایالات متحده ۶۵ ساله یا مسن‌تر بودند که ۱۶ درصد از جمعیت این کشور را تشکیل می‌دادند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت اطلاع‌رسانی مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده(CDC)، پیش بینی می‌شود تا سال ۲۰۴۰ میلادی جمعیت افراد مسن در آمریکا به ۸۰.۸ میلیون نفر برسد. همچنین تا سال ۲۰۶۰، این تعداد به ۹۴.۷ میلیون نفر خواهد رسید و افراد مسن تقریباً ۲۵ درصد از جمعیت ایالات متحده را تشکیل می‌دهند.

در عین حال تغییرات جسمی و روانی که با افزایش سن به وجود می‌آید، می‌تواند حفظ سلامتی و تندرستی را برای افراد چالش برانگیزتر کند.

افزایش سن خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند زوال عقل، بیماری قلبی، دیابت نوع دو و سرطان را افزایش می‌دهد. اینها عوامل اصلی بیماری، ناتوانی، مرگ و ایجاد هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی در جهان هستند. همچنین خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و سایر انواع زوال عقل با افزایش سن افزایش می‌یابد و این شرایط در بزرگسالان ۶۵ سال و بالاتر، شایع تر است.

مرکز ملی پیشگیری از بیماری‌های مزمن و ارتقای سلامت CDC توصیه‌های کلیدی را برای بهبود سلامت سالمندان ارائه کرده که عبارتند از:

- کمک به افراد مبتلا به زوال عقل برای فعال و مستقل ماندن در جامعه و داشتن نقش اجتماعی
- فراهم کردن منابع برای کمک به حفظ سلامت مراقبین سالمندان
- افزایش ارزیابی و تشخیص زودهنگام، کاهش خطر و پیشگیری و مدیریت بیماری‌های مزمن برای افراد مبتلا به آلزایمر و سایر انواع زوال عقل
- افزایش استفاده از سایر خدمات پیشگیرانه بالینی مانند بررسی فشار خون، غربالگری سرطان و آزمایش قند خون
- ترویج برنامه‌های فعالیت بدنی برای کاهش خطر زوال عقل و درد آرتریت

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه‌های سلامت

میوه‌ای که موجب کاهش وزن و پیشگیری از دیابت می‌شود

ترکیبی که فقط در این میوه یافت می‌شود می‌تواند به توقف دیابت نوع ۲ و مبارزه با چاقی کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، آووکادو حاوی یک مونوکلوز چربی است که می‌تواند با بهبود سطح گلوکز خون، متابولیسم گلوکز و حساسیت به انسولین به پیشگیری از دیابت و حفظ وزن سالم کمک کند.

آووکاتین B (AvoB)، که فقط در آووکادو یافت می‌شود، توانایی مقابله با فرآیندهای اکسیداسیون نقص در عضلات و پانکراس را دارد و سطح انسولین را نیز کاهش می‌دهد.

به شرکت‌کنندگان در این مطالعه مکمل غذایی آووکاتین B در کنار رژیم غذایی غربی داده شد. نتایج نشان داد، افرادی که مکمل‌های آووکاتین B مصرف می‌کردند وزن خود را کاهش دادند و حساسیت به انسولین را بهبود بخشیدند بدون اینکه اثر نامطلوبی بر عضلات اسکلتی، کبد یا کلیه‌ها داشته باشند.

بیش از یک سوم از نوجوانان و بزرگسالان آمریکایی، به بیماریتابیی و کانادایی دارای اضافه وزن یا چاق هستند که به نوبه خود می‌تواند منجر به دیابت نوع ۲ شود.

هورمون انسولین سیگنالی را به بدن می‌فرستد تا گلوکز را بگیرد و از آن به عنوان سوخت انرژی استفاده کند اما افراد مبتلا به دیابت به انسولین مقاوم هستند و نمی‌توانند گلوکز خون را به درستی حذف کنند.

این مشکلات می‌تواند منجر به متابولیسم ضعیف چربی و افزایش لیپیدهای چرب (تبلشه شدن چربی) در بافت‌های حساس به انسولین مانند کبد و ماهیچه‌ها شود.

تجزیه لیپیدهای چرب در میتوکندری رخ می‌دهد، سلول‌های کوچکی که به عنوان نیروگاه شناخته می‌شوند زیرا در بدن انرژی تولید می‌کنند. در شرایط عادی، بدن چربی را از طریق فرآیند اکسیداسیون لیپیدهای چرب، می‌سوزاند اما دیابت یا چاقی این فرآیند را مسدود می‌کند و اکسیداسیون چربی کامل نمی‌شود.

این مطالعه نشان می‌دهد که آووکاتین B موجود در آووکادو می‌تواند با افزایش اکسیداسیون نقاص در پانکراس و ماهیچه‌های اسکلتی مقابله کند.

پروفسور یل لیبگنولم، رهبر این تحقیق گفت: خوردن آووکادو به تنهایی احتمالاً بی‌اثر خواهد بود زیرا میزان آووکاتین B طبیعی در میوه‌ها بعطور گسترده‌ای متفاوت است و ما هنوز بطور کامل نمی‌دانیم که دقیقا چگونه هضم و جذب آن با مصرف یک آووکادو کامل انجام می‌شود.

اگرچه آووکادو به عنوان یک غذای کاهش وزن معرفی شده است.

نوا احمد، نویسنده اول این مطالعه گفت: ما از تغذیه سالم و ورزش به عنوان راه‌حلی برای این مشکل حمایت می‌کنیم اما این برای برخی افراد دشوار است. ما چندین دهه است که این را می‌دانیم و چاقی و دیابت هنوز یک مشکل مهم سلامتی هستند.